

指導計画から見た幼児期の健康と体力 ～実践例からの一考察～

One Consideration on Health and Physical Strength of Young Children, Reviewing Materials Drawn from Instruction Plans in Kindergartens

植山 佐智子

要旨

子どもの体のおかしさが子どもの体の危機とも言われるようになった。保育教育現場ではその不器用さを見たり聞いたりする機会が増えた。そこで、教職員が子どもの体の危機や体力、様々な動きについて認識をあらたにし、幼稚園における身体活動の年間カリキュラム・指導計画を立てた。幼稚園における健康生活の実践を保護者の教育も含め指導計画として取り入れた。集団遊びの中で教師が感じている課題と、子どもたちの自発的な思いを話し合いながら進めていくことができた実践例として報告する。

キーワード：運動遊びの実践 年齢別活動プラン リズムジャンプ

はじめに

1964（昭和39）年から文部省（当時）は6歳児以上を対象とした「体力・運動能力調査」を全国で実施している。この調査では1985（昭和60）年ごろを境にして、現在まで学童期以上の体力低下が続いていることが示唆された。さらに幼児期においても同様のことが見られ、2013（平成24）年3月に文部科学省は、幼児期に主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を生活全体の中で確保していくことは大きな課題であるとのことより『幼児期運動指針』¹⁾が策定された。それらと関連して運動能力の低下だけではなく、対人関係などコミュニケーションがうまく構築できないなど、幼児の心身の発達に重大な影響があることを懸念している。その背景には、近年、生活スタイルが変化し、家庭から目的地までの移動には自動車に頼ることが多く、歩くことを始めとした体を動かす機会が奪われている状況がある。都市部の幼児だけでなく、自然あふれた地域の幼児にとっても、交通事故や不審者などの事案に対する不安感もある。身体活動の機会減少は突発的な物事に対しての反応ができにくく、けがをしったり体を使って遊ぶことに抵抗を感じたりしている幼児の姿も多く見受けられることは大きな課題である。

野井²⁾は、北海道、山形、東京、兵庫、徳島、沖縄など、の本の各地で調査をし、なかにはへき地と呼ばれている学校や保育園もあったが、日本の子どもたちの体温は、どの地域でも大体同じレベルであることを「ここがおかしい!? こどものからだ」に示した。つまり北だからといって寒さに強いとか、南だからといって暑さに強いということもないし、都会だからとかの違いもないということがわかってきた。それらの調査結果はいずれも過去の調査結果と比べると低い体温水準であった。

ある幼稚園の園庭で遊ぶ子供たちの怪我が気になった。遊具やのぼり棒から落ちる、走って

神戸親和女子大学発達教育学部福祉臨床学科 教授

いて鉄棒にぶつかる、鉄棒から片手を離して落ちこぶを作る、遊具にぶつかりおでこにこぶを作る、鬼ごっこをしていてぶつかり顔の上が切れたり頬の皮がむけたりする、など従来では考えられないような怪我をしている。「こどものからだと心白書 2017」³⁾によれば、乳幼児の事故は、身体機能・認知機能の発達と密接な関係があるといわれている。そこで、ある幼稚園の現状から指導計画たて、個々の子供に合った運動遊びの実践を考察する。

1. 子どものからだの危機とその原因は？

中村⁴⁾によると、子どもたちのからだの変調は、〈体力の低下〉〈運動量の低下〉〈ケガの増加と動きの不器用さ〉〈子どもたちの訴える疲労感〉〈生活習慣病と肥満〉〈アレルギーと体温異常〉などと捉えている。これらの減少の理由や原因を著書「子どものからだの危機とその原因」の中で述べている。どの現象も、いくつもの原因が絡み合って出てくるものであるが、主な原因は次の三つと考えられる。一つ目が子どもの遊びの問題、二つ目が食生活・三つ目が睡眠不足とメディア漬けの問題、いわゆる「食べる・寝る・遊ぶ」である。そしてそれらすべての背景にあるのがライフスタイルの変化である。

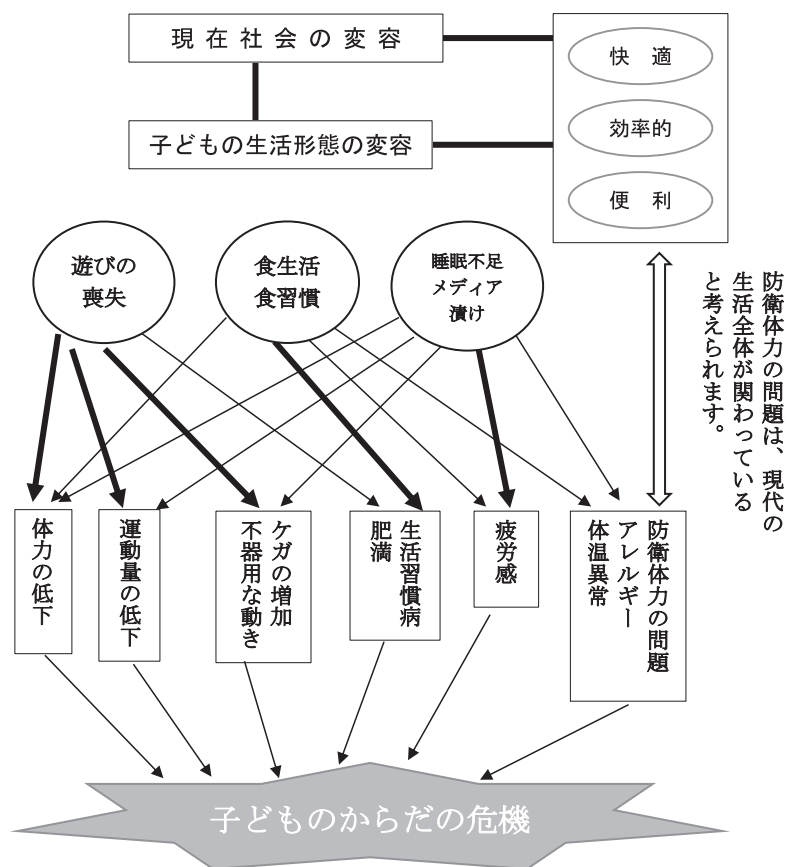
1970年代後半から正木⁵⁾は「子どもの体は蝕まれている」のなかで、「今、各地から報告される子どものからだの様々な異常は、いわば現代文明の副作用が、生物としての人間に現れた兆しともいえます」などと述べている。朝礼でボタンといった起立性調節障害、幼児期から高校生までどのステージでも見られるアトピーや喘息などのアレルギーの増加から子どもの体のおかしさを訴えた。その後、子どもの体の状況は改善されることなく、小児生活習慣病や子どものロコモティブシンドロームという言葉さえ生まれている。大人社会の便利で効率的な生活は快適であるが、子どもにとっては時間をかけ、何度も失敗しながら体得していく機会を奪っている。遊びそのものが仲間の遊びから一人でも遊ぶことのできる電子の遊びに変わり、異年齢で触れ合う機会が少ないので感染症などの罹患もその学年でしか流行らない。そのような状況で子どもの遊びを見ていると、伝承遊びや集団遊びの継承が途絶え、その場に合ったルール作りの工夫もなくなり遊び込むことができている。遊びの工夫は一緒にいる仲間への思いやりであり、遊びを活性化する具体策でもあり、身のこなしをしなやかでなめらかにし、ケガから身を守ることができる。じゅうぶんに遊び込むことは、身体活動量を増やし仲間とのコミュニケーションも図れる。食生活ではインスタント、レトルト、ファストフードなどが市場を拡大しているが、美味しくするための添加物など様々なものが含まれている。食物はオーガニックや手作りを気にしなければ、スーパーマーケットやコンビニでいつでも手に入る。しかし、子どもの食生活には地産地消で、できれば旬のものを家族揃って楽しく食べる習慣を身につけさせたい。時折、朝食をとらない保護者がいて子どもも朝ご飯を食べさせないで登園させている家庭もある。昨夜の夕食からのエネルギーだけでは子どもは園の給食まで持たない。集中が途切れケガをする原因につながり、何よりも元気に友達と遊ぶことができにくい。いつも決まった時間に美味しく食べることが活動のエネルギーに繋がっていく。一般的に幼稚園に通う園児は保育園に通う園児より生活時間が乱れにくく、早寝早起きが多いと言われている。保護者の生活時間が遅くなり左右されるのは、仕事を持つ保護者の子どもである保育園児である。廣は⁶⁾「遅寝の原因は、例えば昼寝時間の長さや入浴時間の時刻の遅さ、保護者が就寝時刻を決

めているか否か、望ましい就寝時刻に対する認識、保護者の生活リズムや睡眠習慣への努力の低さや夕食後の勤務形態などが複雑に絡み合っている。また、これらの原因の背後には保護者の勤務形態なども影響している。」と言っている。しかし、最近では就寝間際までテレビ、ビデオなどを見たり、テレビゲームに興じたりして就寝時刻が遅くなっている。そして脳が興奮して眠れない子どももいる。誰もがiPadや小型ゲーム機を持ちベッドまで持ち込んで眠れない小学生が多いと聞く。川嶋は⁷⁾「現在の子どもたちは、エアコンの効いた室内でお互い口も利かずに、黙々とゲームを長時間やり続ける、といった光景に変わってきているように思います。」そして「ゲームの存在自体は否定しませんが、やはり、子どもたちには外で遊ぶということを忘れてほしくありません」と言っている。

「午前中、元気がない子どもが多い、中でも多いのは、土日明けの午前中」という心配は、多くの保育・教育現場から聞こえてくる子どもたちの様子である。この「つらい朝」の様子は「月曜の朝」に顕著で、「ブルーマンデー」が大人の問題だけではないことがわかる。これらはまさに子どもの危機であり、周りの大人が「子どもの食う・寝る・遊ぶ」をうまく習慣づけをすれば子供の生活は正しいサイクルで流れていく。保護者への啓発も含めて、大切な幼児期を過ごせるような健康環境を作りたい。

表 1

子どものからだの危機とその原因

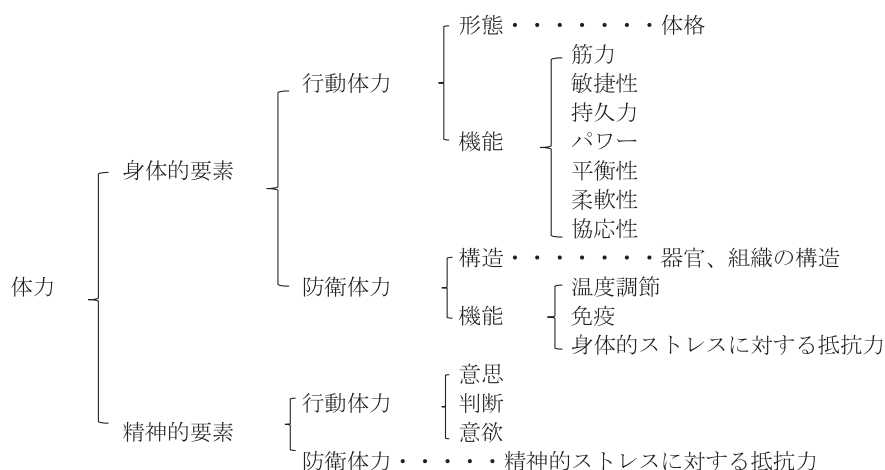


矢印の太さは、影響力の強さを示している。→ より ➡ のほうが大きい。

2. 子どもにとっての体力とは

体力は身体的要素と精神的要素からなり、身体的要素には目で見え数字で表せる行動体力と、表に現れない力として防衛体力がある。行動体力は体力テストなどで測ることができるもので、行動を起こし、正確にまた継続できる身体能力であるが、防衛体力は外的環境から心身を守る力で、これらは車の両輪のようなものといえる。

表2 体力の概念



猪飼道夫・江橋慎四郎「体育の科学的基礎」東洋館出版社1965年 P102

猪飼は⁸⁾身体的要素は、運動遊びやスポーツをする際に必要とされる行動体力と、外からの刺激にうちかち体の健康を維持する防衛体力とに分けて解説している。運動能力の構成要因については下記のとおりである。

- ①筋 力…筋が収縮することによって生じる力、瞬間的に力を出す能力
- ②敏捷性…すばやく体を動かし、方向を変えたり、反応したりする能力
- ③持久力…運動や動作を長く持続する能力
- ④パワー…瞬発力とも言われるもので、不安定な場所や姿勢において安定を保ち運動する能力
- ⑤平衡性…バランスともいわれるもので、不安定な場所や姿勢において安定を保ち運動する能力
- ⑥柔軟性…身体をいろいろな方向へ曲げたり、反らしたりする筋力や関節の柔らかさ
- ⑦協応性…手や足などの複数の機能をまとめて行う能力

勝木は運動能力の筋力、持久力、パワー（瞬発力）は思春期以降に急激に発達する能力であるため、幼児期に無理に行うのは適切ではない。幼児期には敏捷性や平衡性、柔軟性、協応性などの運動をコントロールする調整力を主とした運動を適切に行うことが大切である。大人は体力要因が分化しているため、それぞれの機能を鍛えても意味がある。しかし子どもの場合は未分化なため、独立したものではなく総合的に作用している。このことから、大人の体力づくりに当てはめるのではなく、それぞれの発達機能をしっかりと捉え、質的な側面から考えなくてはならないと分析している。

（表３）は子どもの基本的な動作とその分類を示したものである⁹⁾

子どもの活動を観察し、その場での活動、動き回りながらの活動、そして自分以外の物をコントロールする活動をさらにそれぞれの動作の内容を空間的にも捉えて個々の動作をひとつひとつ表している。

表 3

カテゴリー	動作の内容	個々の動作		
安定性	姿勢変化 平衡動作	たつ・たちあがる かがむ・しゃがむ ねる・ねころぶ まわる ころがる	さかだちする おきる。おきあがる つみかさなる・くむ のる のりまわす	わたる あるきわたる ぶらさがる うく
移 動	上下動作	のぼる あがる・とびのる とびつく	とびあがる はいのぼる・よじのぼる おりる	とびおりる すべりおりる とびこす
	水平動作	はう およぐ あるく ふむ	すべる はしる・かけっこする スキップ・ホップする ２ステップ・ワルツする	ギャロップする おう・おいかける とぶ
	回転動作	かわす かくれる くぐる・くぐりぬける	もぐる にげる・にげまわる とまる	はいる・はいりこむ
操 作	荷重動作	かつぐ ささえる はこぶ・はこびいれる もつ・もちあげる・もち かえる あげる	うごかす こぐ おこす・ひっぱりおこす おす・おしだす おさえる・おさえつける	つきおとす なげおとす おぶう。おぶさる
	脱荷重動作	おろす・かかえておろす うかべる	おりる もたれる	もたれかかる
	補足動作	つかむ・つかまえる とめる あてる・なげあてる・ぶ つける いれる・なげいれる	うける うけとめる わたす ふる・ふりまわす	まわす つむ・つみあげる ころがす ほる
	攻撃的動作	たたく つく うつ・うちあげる・うち とばす わる なげる。なげあげる	くずす ける・けりとばす たおす・おしたおす しばる・しばりつける あたる・ぶつける	ひく・ひっぱる ふりおとす すもうをとる

幼稚園の保育実践を展開していくが、（表３ 基本的な動作とその分類）の動きや動作を、下記のカリキュラム（指導計画の内容）と個々の子どもに合わせたプログラムを立てて実践する。

3. 幼稚園における身体活動の年間カリキュラム

(1) 目的

幼児の体力向上をめざし、幼稚園における健康生活の実践や指導計画を考察する。保護者の教育も含め共に実践できる幼稚園づくりを探る。

(2) 方法

兵庫県A市の幼稚園の指導計画による保育実践と、身体を動かす遊びに着目し、保護者への啓発も含めて、よりよい健康生活を探ることとした。

(3) 指導計画の内容

①〈体を動かす遊びプラン3歳児、4歳児、5歳児〉では、年間を通して遊び（体操、ダンス、固定遊具、鬼ごっこ、リズムジャンプ他）を抽出し、年間カリキュラムを立てる。

3歳児体を動かす遊びプラン〈表4〉

〈体操〉〈ふれあいダンス〉については、全園児で同じプログラムを設定している。保育の中で異年齢で関わったり一緒に楽しんだりすることをねらいとし、朝9時20分から5～10分毎日実施した。チャレンジ遊びでは、目印まで走ったり玉入れをしたりと、運動会向けの遊びを意図的に入れた。〈鬼ごっこ〉〈縄跳び〉では、4歳児5歳児の活動を見て、3歳児なりに参加しようとするが、遊びそのものにはなかなか入ることができず、担任は子どもたちの様子を見て、遊びを組み直したり工夫したりした。3歳児保育は、本年度からスタートしたこともあって手探り状態であったことも確かである。

4歳児体を動かす遊びプラン〈表5〉

〈体操〉〈ふれあいダンス〉については、全園児で同じプログラムを設定している。保育の中で異年齢で関わったり一緒に楽しんだりすることをねらいとし、朝9時20分から5～10分毎日実施した。4歳児クラスは消極的な子どもが多かったが、5歳児と一緒に遊ぶことで、自分から積極的に取り組む姿が見えるようになってきた。また、5歳児にあこがれたり真似をしたりしてこの時間を楽しみにしている。〈チャレンジ遊び〉では、運動会向けのよーいドンやパカポコなどを遊びを意図的に入れている。〈サーキット遊び〉では、巧技台・梯子・ハードル・平均台など、体を動かして楽しめるような用具を5歳児と一緒に楽しめるように準備し計画を立てている。

5歳児体を動かす遊びプラン〈表6〉

〈体操〉〈ふれあいダンス〉については、全園児で同じプログラムを設定している。保育の中で異年齢で関わったり一緒に楽しんだりすることをねらいとし、朝9時20分から5～10分毎日実施した。〈チャレンジ遊び〉では、運動会向けの竹馬を意図的に入れている。〈サーキット遊び〉では、平均台・巧技台や・梯子・ビームなど、体を動かして楽しめるような用具を準備し計画を立てた。運動会で取り組んだ竹馬は、個人差が大きく、担任は丁寧に関わり、最後まで頑張ったことで挑戦遊びに「やってみよう」という姿が見られるようになってきた。また運動会後にしっぽとりが子どもたちの中で盛り上がり、12月まで保育室や園庭において自分たちでルールを決めたりチームを決めたりして遊びを進める姿が見られた。今年度の子どもたちの様子を見て次年度に向けてカリキュラムを立て直していく必要性を感じている。

表 4 体を動かす遊びプラン 3 歳児

	Ⅰ 期		Ⅱ 期		Ⅲ 期		Ⅳ 期		Ⅴ 期		
	4 月	5 月	6 月	7 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
体操	動物体操	たけのこ体操	カエルの体操	エビカニクス	運動会の体操	昆虫太極拳	ライオン体操	ラレーメン体操	健康筋肉体操	野菜レンジャー	モンッチ体操
触れ合いダンス	あひるのダンス					ひつつきもつつき		ジャングリズム		大好きツイスト	
固定遊具	総合遊具（滑り台）	総合遊具（階段・チェーンを登って滑る）		ジャングリズム	ブランコ（足の曲げ伸ばし）	鉄棒ぶら下がる		のぼり棒にしがみつく	うんていに跳んでぶら下がる	鉄棒（飛行機）	鉄棒（洗濯）
チャレンジ遊び					目印まで走る 玉入れ						
リズム遊び リズムジャンプ	歩く・走る	止まる	両足ジャンプ	飛び越える	ケンケンパ	転がる	前けり	後ろけり	リズムジャンプ（レベル1）	リズムジャンプ（レベル1・2）	リズムジャンプ（レベル1～3）
サーキット遊び								平均台	梯子	よじ登る	ジャンプ
鬼ごっこ					追いかっこ	おにごっこ かくれんぼ	しっぽ取り	引っ越し鬼 ひょうたん鬼	転がしドッジ		
縄遊び							しっぽ取り		ヘリコプター	縄を飛び越える	縄を回して飛び越える
ボール遊び					玉入れ サッカー		ボールキャッチ（対教師）	投げる（両手） 上に上げる キャッチ	転がす		
ルールのある遊び	お引越しゲーム		ストップゲーム 真似っこゲーム		リレー	かくれんぼゲーム（フープ）					
親子活動				おやこで ちゃれんじ1		親子競技	親子体操	おやこで ちゃれんじ2			おやこで ちゃれんじ3
地域・園外保育		春の遠足			秋見つけ	秋の遠足	どんぐり拾い			お別れ遠足	

☆同じものは矢印で表現 →

表5 体を動かす遊びプラン4歳児

	Ⅰ期		Ⅱ期		Ⅲ期		Ⅳ期		Ⅴ期		
	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
体操	動物体操	たけのこ体操	カエルの体操	エビカニクス	運動会の体操	昆虫太極拳	ライオン体操	ラーメン体操	健康筋肉体操	野菜レンジャー	モンッチ体操
触れ合いダンス	あひるのダンス		ひっつきもっつき		シェイク		バスにのって			大好きツイスト	
固定遊具	総合遊具 滑り台 ブランコ		総合遊具（梯子、チェーン）		雲梯 ジャングルジム 鉄棒（ぶら下がり、つばめ）		鉄棒（つばめ、洗濯、前回り）				
チャレンジ遊び			ばかぼこ	ばかぼこ よーい、どん	ばかぼこ（技）						
リズム遊び	歩く・走る 止まる	両足ジャンプ	ケンケン	ケンケンパ	スキップ ギャロップ リズムジャンプ （レベル1・2）		リズムジャンプ （レベル3・4）	リズムジャンプ （レベル5・6）	リズム ジャンケン リズムジャンプ （レベル7・8）		
リズムジャンプ											
サーキット遊び	スケーター 三輪車	巧技台 梯子 ハードル			巧技台 梯子 ハードル 平均台						
鬼ごっこ		追いかけて	あぶくたった	おばけ鬼ごっこ			だるまさんが ころんだ	色鬼	水鬼		
縄遊び			縄に触れて ・体に乗せて ・電車ごっこ ・結ぶ				縄跳びチャレンジ 前跳び				
ボール遊び		転がす	投げる	紅白玉に触れて	玉入れ		サッカー		転がしドッジ		
ゲーム遊び	ゴーストストップ ゲーム	引っ越しゲーム （フープ）	フルーツ バスケット	1歩1ゲーム	ロンドン橋	リレーごっこ	しっぽ取り		ドンジャンケン		
親子活動				おやこで ちゃれんじ1		親子競技	親子体操	おやこで ちゃれんじ2			おやこで ちゃれんじ3
地域・園外保育		春の遠足			秋見つけ	秋の遠足	どんぐり拾い 中学校交流		お茶会	豆まき お別れ遠足	

☆同じものは矢印で表現→

表 6 体を動かす遊びプラン 5 歳児

	Ⅰ 期		Ⅱ 期		Ⅲ 期		Ⅳ 期		Ⅴ 期		
	4 月	5 月	6 月	7 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
体操	動物体操	たけのこ体操	カエルの体操	エビカニクス	運動会の体操	昆虫太極拳	ライオン体操	ラーメン体操	健康筋肉体操	野菜レンジャー	モンタッチ体操
触れ合いダンス	あひるのダンス		ひつつきもつつき		シェイク		バスにのって		大好きツイスト		
固定遊具	ブランコ（立ちこぎ） ジャングルジム（頂上・横回り）		雲梯（最後まで）		のぼり棒（一番上まで）		鉄棒（前回り、逆上がり）				
チャレンジ遊び			竹馬	竹馬	竹馬（技）						
リズム遊び	スキップ ケンケン 前けり 後ろけり						リズムジャンケン （1 対 1）				
リズムジャンプ	ギャロップ リズムジャンプ （レベル 1 ～ 8 振り返り）		リズムジャンプ （レベル 9 ・ 10）	リズムジャンプ （レベル 11 ・ 12）			リズムジャンプ （レベル 13）	リズムジャンプ （レベル 14）	リズムジャンプ （レベル 15）	組み合わせて 見せ合う	
サーキット遊び		平均台 巧技台（よじ登り） 梯子・ビーム					平均台（前・横） 巧技台 （よじ登り・ジャンプ） 梯子・ビーム				
鬼ごっこ	増え鬼	色鬼					木・石鬼ごっこ	水鬼		ドロケイ	
縄遊び	縄に触れて ・体に乗せて ・迷路 ・ジャンケン				しっぽ取り		縄跳びチャレンジ ・前跳び			縄跳びチャレンジ ・後ろ跳び ・ケンケン跳び ・走り跳び	
ボール遊び		ミニボール投げ			玉入れ			中あて ドッジボール		対面 ドッジボール	
ルールのある遊び	椅子取りゲーム	フルーツ バスケット			リレー						
親子活動				おやこで ちゃれんじ 1		親子競技	親子体操	おやこで ちゃれんじ 2			おやこで ちゃれんじ 3
地域・園外保育		春の遠足	北高校文化祭		秋見つけ	秋の遠足 明石養護学校交流	どんぐり拾い			お別れ遠足	

☆同じものは矢印で表現 →

②〈固定遊具に挑戦しよう 3 歳児、4 歳児、5 歳児〉では、固定遊具での遊びのなかでの動作や動きと、年齢に合わせた課題と身についていた力を分析する

表 7 固定遊具に挑戦しよう 3 歳児、4 歳児、5 歳児

	3 歳児課題	4 歳児課題	5 歳児課題	遊びによる身に付いた力		
				全 体		
				3 歳 児	4 歳 児	5 歳 児
鉄棒	・ぶら下がる	・とびあがり ・つばめ ・体を折り曲げる ・布団 ・前回り	・前回り ・逆上がり	・社会性（順番を待つ力） ・支持力（両腕両足で体を支える力） ・懸垂力（鉄棒や登り棒につかまり、ぶら下がる力） ・巧緻性（手先の器用さ、巧みに指先を使う能力） ・跳躍力（ジャンプする・跳び上がる力）		
					・平衡感覚 ・逆さ感覚	・平衡感覚(バランス) ・逆さ感覚 ・瞬発力 ・チャレンジ精神
ジャングル ジム	・4 段目（緑）を 両手で持つ	・5 段目（桃）を 両手で持つ	・ピンクの真ん中 に立つ ・横歩きで1 周す る	・判断力 ・身体の範囲を理解する空間認知 ・考える力（上る・くぐる・降りる・渡る） ・バランス ・高さ感覚		
				・チャレンジ精神		・平衡感覚
ブランコ	・足を曲げ伸ばし して、揺れる	・座りこぎ	・立ちこぎ	・社会性（順番を守る・交代する力） ・筋力（腹筋・背筋・足や腕など） ・調整力（自分の体をコントロールする力・揺れに対するコントロール） ・平衡性（体のバランス）		
				・タイミングを計る 力（曲げ伸ばし）	・判断力（危険を考える）	
のぼり棒	・両手でぶら下がる	・半分まで上る	・一番上まで登る	・懸垂力 ・支持力		
					・チャレンジ精神 （高い所へ上る） ・腕の力と足の力の 協調	・チャレンジ精神 （高い所へ上る） ・腕の力と足の力の 協調 ・根気強さ
雲梯		・ぶら下がる ・半分まで進む （くだり）	・最後まで進む。 （両手揃えながら、 進んでもOK） （できれば片手ず つ進む）	・懸垂力 ・筋力（腕・腹筋・背筋・握力） ・根気強さ		
総合遊具	・赤はしごまたは、 青はしごを使って 上り、滑り台を滑 る	・赤はしご、赤く さり、青はしごど どこからでも上り 、滑り台を滑る		滑り台	はしご	
				・高低差を滑り降り る勇氣 ・平衡性（姿勢保持） ・調整力 ・スピードのコント ロール	・上下の空間認知 ・筋力（全身） ・高さ感覚 ・揺れに対するコント ロール ・チャレンジ精神	

〈体操〉と〈触れ合いダンス〉の時間の終了後 9 時 30 分より、クラスごとに固定遊具で遊ぶ時間を持った。その日の固定遊具をクラスごとに決めて、遊び方や遊具の使用法、留意点を伝え、一斉に保育指導をした。子どもたちは新たな興味を持ち、繰り返し挑戦したり、友達と一緒に楽しんだりする姿が見られた。この保育を始めて以降、子どもたちの成長を保護者と共有するために「仲良し広場（園庭提供）」[※]の時間に紹介した。子どもたちは鉄棒やのぼり棒などできるようになったことを見せ、保護者や大勢の大人に認めてもらえた様子が伺えた。自信を持った子どもの姿を見て、保護者の幼稚園教育に対する意識も少しずつ変わっているように教師たちは感じている。

③〈リズムジャンプ難易度〉では、リズムジャンプを、学年でのプログラムを立て実践する。

表8 リズムジャンプ難易度

難易度	ジャンプ名	内 容	何歳児
1	パージャンプ	足を肩幅に開いて両足で跳び前進	3歳児
2	パージャンプ バック	後向き足を肩幅に開いて両足で跳び前進	3歳児
3	頭肩ジャンプ	①頭 ②肩と順番に手を動かしつつジャンプ	3歳児
4	頭肩トントンジャンプ	①頭 ②肩 ③④手拍子と順番に手を動かしつつジャンプ	4歳児
5	サイドダブルジャンプ	両足跳びで2回跳んだらラインの反対側に移り両足跳びで2回跳びながら前進	4歳児
6	サイドジャンプ	両足跳びで1回跳んだらラインの反対側に移り両足跳びで1回跳びながら前進	4歳児
7	スクワット	左右に2回ジャンプし③④でスクワットを繰り返す	4歳児
8	サイドケンケンダブルジャンプ	ラインの左右に、足を変えてケンケンを2回ずつしながら前進	4歳児
9	パラレルジャンプ (みぎ)	ラインと平行に立ち、右半身が前を向くようにして前後にジャンプ	5歳児
10	パラレルジャンプ (ひだり)	ラインと平行に立ち、左半身が前を向くようにして前後にジャンプ	5歳児
11	ランジ (みぎ)	ラインをまたいで右半身が前を向くようにして横向きに立ち、ジャンプして足を入れ替える。	5歳児
12	ランジ (ひだり)	ラインをまたいで左半身が前を向くようにして横向きに立ち、ジャンプして足を入れ替える。	5歳児
13	サイド&センタージャンプ	ラインをまたいで立ち、両足の間隔はそのままサイドにジャンプ。同じ感覚のまま中央に戻り、逆方向へジャンプする。	5歳児
14	クロスジャンプ	ラインをまたいで立ち、その場でジャンプ。次にジャンプしたときラインをまたぐ。この動きを繰り返すが、クロスする足は毎回変える。次のジャンプで逆の足を前にしてクロスする。	5歳児
15	回転ジャンプ	ラインをまたいで立ち、2回そのままジャンプし、③で180度体をひねり、④で元に戻る。次に同じことを逆回転で行う。	5歳児

3歳児…3学期～ 4歳児…2学期～ 5歳児…1学期～

EXILEのエイトビートの曲で、いろんな動きをリズムに合わせてする運動である。5歳児は最初から興味をもって取り組んだ。5歳児クラスの支援の必要とする子どもが、やってみようとする姿が見られ、楽しく主体的に取り組んでいた。友達についていけないと理解した子どもは、担任に「みんなとって」と言って挑戦したり頑張ったりする姿が見られた。教師達は子どもの成長を嬉しく思った。続けていく中で、学年ごとに子どもたちの興味を持った動き（レベル）からリズムジャンプに挑戦することとした。子どもたちの興味関心から学年の内容を担任が考え、このプログラムを立て取り組んだ。

4. まとめと課題

今回は幼児の体力向上をめざし、幼稚園における健康生活の実践や指導計画を考察した。

子どもの体力や基本的な動きを見つめながら、指導計画を立て体を動かす遊びプランを遂行した。そこから年間を通して体操、ダンス、固定遊具、鬼ごっこ、リズムジャンプ他を抽出し、年間カリキュラムを立てた。集団遊びの中で教師が感じている課題と、子どもたちの自発的な思いを話し合いながら進めていくことができた。その中で、子どもはルールや順番を守ることなどの社会性や規範意識が芽生え、上の学年から見て学ぶ機会も多くなり、異年齢でのコミュニケーションが取れた。

園の環境は小学校と隣接しており、幼稚園独自の運動場があるが、小学生が休み時間など小学校の運動場で遊ぶ姿を間近で見て憧れを持っている。それらを活動の意欲につなげる手立てを教師がしていくことが重要な課題だと感じた。

今回は子どもの生活習慣に関わる食生活、睡眠時間、体温などの記述はしていないが、家庭と連携し現状を把握していき、保護者により良い生活を伝えていく。

今後引き続き、食と運動の関連性や幼児の体力向上をめざし、幼稚園における健康生活の実践を保護者の教育も含め共に実践できる幼稚園づくりを探る。

参考文献・資料

- 1) 「幼児期運動指針」文部科学省幼児期運動指針策定委員会 2013年
 - 2) 「ここがおかしい!? こどものからだ」野井真吾 芽ばえ社 2007年
 - 3) 「こどものからだと心白書2017」こどものからだと心・連絡会議 2017年
 - 4) 「子どもの体が危ない」中村和彦 株式会社日本標準 2004年
 - 5) 「子どものからだは蝕まれている」正木健雄・野口三千三編 拍樹社 1979年
 - 6) 「子どもと健康」勝木洋子編著 みらい 2014年 第3章発育と発達
 - 7) 「子どもの体温を上げれば、学力が上がる!」川嶋朗著 阪急コミュニケーションズ 2011年
 - 8) 猪飼道夫・江橋慎四郎「体育の科学的基礎」東洋館出版社 1965年
 - 9) 財団法人体育科学センター 1980年
- ※) A市の公立幼稚園では、「仲良し広場」を週に2～3回開設している。「仲良し広場」は園庭提供として、降園時間後の午後2時～3時までを保護者の監督のもと園庭開放をしている。